การเลือก รองเท้าผู้หญิงสูงอายุ มีวิธีการเลือกอย่างไร

อายุเพิ่มขึ้นปัญหาด้านสุขภาพก็เพิ่มขึ้นด้วยเช่นเดียวกัน ผู้หญิงที่เริ่มมีอายุทุกคนจึงควรหาซื้อรองเท้าผู้หญิงสูงอายุ เพื่อลดโอกาสของความเสี่ยงการเกิดอุบัติเหตุและลื่นล้มอันเกิดจากรองเท้า ซึ่งอาจทำให้เกิดอันตรายต่อกระดูกที่มีเสี่ยงต่อการแตกหักมากกว่าคนที่อายุน้อย หลายคนอาจสงสัยว่าแล้วถ้าจะเลือกซื้อประเภทนี้สักคู่นั้นมีวิธีการเลือกอย่างไร ดังนั้นวันนี้เราจึงนำวิธีในการเลือกซื้อ รองเท้าผู้หญิงสูงอายุ มาให้คุณได้นำไปใช้กันค่ะ

- เลือกขนาดและรูปร่างให้เหมาะสมกับรูปเท้า

ควรเลือกรองเท้าให้เหมาะสมกับสัดส่วนของรูปเท้าที่มีแตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคล โดยขนาดไซต์ของรองเท้าผู้สูงอายุควรเลือกความกว้างของรองเท้าให้อยู่พอดีกับส่วนที่กว้างที่สุดของเท้าหรือบริเวณโคนนิ้ว และควรมีความยาวเกินนิ้วเท้าที่ยาวที่สุดประมาณครึ่งนิ้ว ไม่ควรเลือกรองเท้าที่หลวมมากจนเกินไปเนื่องจากจะทำให้เดินไม่ถนัดเป็นผลให้เกิดโอกาสที่จะสะดุดล้มได้ ทั้งนี้ก็ไม่ควรเลือกรองเท้าที่มีหน้าเท้าแคบและคับเกินไปเพราะอาจทำให้รองเท้าบีบรัดเท้าหรือนิ้วเท้าแน่นเกินไป จนทำให้เท้าเกิดบาดแผล เกิดความรู้สึกปวดเท้าและกระดูกข้อเท้าผิดรูป

- เลือกวัสดุที่ใช้ผลิตรองเท้า

ควรเลือกรองเท้าที่ใช้วัสดุซึ่งสามารถระบายอากาศได้ดี เช่นรองเท้าที่ทำจากหนังหรือผ้า พยายามหลีกเลี่ยงรองเท้าที่ทำจากพลาสติก วัสดุพื้นรองเท้าควรมีความยืดหยุ่น กระชับเท้า ไม่บีบรัด ไม่เกิดการเสียดสี เข้ารูปฝ่าเท้า ผิวสัมผัสนุ่มสบายแต่ในขณะเดียวกันก็ต้องแข็งแรงทนทาน

- เลือกพื้นรองเท้า

ควรเลือกรองเท้าที่มีพื้นด้านในมีความนุ่ม สามารถยืดหยุ่นได้ มีแผ่นรองเท้าที่หนาและทนทานเพื่อให้รับน้ำหนักและช่วยลดแรงกระแทกได้ดี โดยแผ่นรองควรสามารถถอดออกได้เพื่อนำมาซักทำความสะอาดได้ โดย รองเท้าผู้หญิงสูงอายุ บางคู่จะมีส่วนเสริม

บริเวณตรงอุ้งเท้าให้เลือกที่แบบถอดออกได้เช่นกัน ส่วนพื้นรองเท้าด้านนอกให้เน้นที่ความแข็งแรง ไม่บิดงอง่าย ที่สำคัญคือต้องกันลื่นได้

- เลือกรองเท้าหุ้มส้นหรือผ้าใบ

ควรเลือกเป็นรองเท้าหุ้มส้น หรือรองเท้าผ้าใบ เพื่อป้องกันไม่ให้เท้าเป็นแผลและได้รับความสะดวกสบายเวลาเดินนาน ไม่ควรเลือกเป็นรองเท้าแตะเพราะอาจจะทำให้ลื่นล้ม และเวลาเดินจะรู้สึกเกร็งเท้า ควรหลีกเลี่ยงแตะแบบคีบเนื่องจากบริเวณที่คีบจะเสียดสีกับตรงบริเวณง่ามนิ้วซึ่งอาจจะทำให้เกิดแผลที่ง่ามนิ้วได้

การเลือก รองเท้าผู้หญิงสูงอายุ เป็นสิ่งที่ควรเอาใส่ใจ เพราะจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้สวมรองเท้าที่ลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บได้นะคะ

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
https://www.schollshoesthailand.com/store/